

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW4



Für die KW 4 (25. bis 29. Januar 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Spitzkohl
- Süßkartoffel
- Pastinaken (Deutschland)
- Rettich schwarz (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

Alle Produkte sind selbstverständlich aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

– NEU IM SORTIMENT –



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, wie z.B. die leckere Blumenkohl-Kokos-Suppe vom Kiebitzhof – wie selbst gekocht – wenn es mal schnell gehen muss. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Produktinfo: Pastinaken

Schon fast in Vergessenheit geraten, erlebt die Pastinake heute ein Comeback. Zu Recht! Denn das cremeweiße Wintergemüse begeistert mit feinem, süßlich-würzigen Geschmack und einer hohen Nährstoffdichte. Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake als Grundnahrungsmittel in Mitteleuropa weit verbreitet. Von Kartoffel und Möhre abgelöst geriet die Pastinake dann weitgehend in Vergessenheit. Heute erlebt die Pastinake als schmackhaftes Wintergemüse ein Comeback. Von Oktober bis März hat die Pastinake Saison. Ist die Pastinake klein und fest, ist ihr cremefarbenes Fruchtfleisch besonders zart. Dank ihrer hohen Nährstoffdichte versorgt uns die Pastinake mit reichlich B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Eisen und Magnesium. Ballaststoffe aus der Pastinake pflegen unsere Darmflora und bringen die Verdauung in Schwung.

Rezeptvorschau für die KW4

Asiatische Rettich Pfanne

1 Rettich, 200 g Möhren, 150 g Spitzkohl, 2 EL Öl, 2 EL Sojasoße, Pfeffer, Salz, 2 EL Zitronensaft

Spitzkohl überbacken

1 Spitzkohl, 125 ml Weißwein, 125 ml Wasser, 1 TL Salz, ½ TL gem. Koriander, ½ TL Thymian, Pfeffer, 2 EL Öl, 1 TL Butter, 1 TL Mehl, 1 Zwiebel (fein gehackt), 125 ml Sahne, 1 TL Zucker, 2 EL Petersilie, 300 g ger. Gouda

Süßkartoffel-Gratin mit Cashewnüssen

700 g Süßkartoffel, 1 Bd. gehackte Petersilie, 100 g gehackte Cashewnüsse, 200 g Saure Sahne, etwas Kräutersalz, etwas Muskat, 1 TL Gemüsebrühwürze, ½ TL Kreuzkümmel

Bananen-Split-Rührkuchen

2 reife Bananen, 250 g weiche Butter, 150 g Zucker, 5 Eier, 50 g Schokotröpfchen, 300 g Mehl, ½ Pck. Backpulver, Fett für die Form, Puderzucker zum Bestäuben, Gugelhupfform Durchmesser 22 cm



Zutaten

4 Clementinen, 1 Fenchelknolle mit Grün, 2 Blutorange, 2 Orangen, 2 Avocados, 1 EL grober Senf, 1 TL Honig, 2 EL weißer Aceto Balsamico, 6 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 mittelgroße Schalotte, 2 Stiele Minze, 1 kleines Baguette/ Ciabatta Brot, 200 g Gorgonzolakäse

250 g Brokkoli, 125 g Tofu, 2 – 3 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Pflanzenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote Paprikaschote, 100 g Mungobohnensprossen, 50 g Cashewkerne, Salz, Pfeffer, 75 ml Gemüsebrühe, ½ TL Speisestärke

1 kleine Zwiebel, 1 Zweig Basilikum, 175 g Sprossengemüse, 50 g Weizenmehl, 2 Eier, Pfeffer, Salz

200 g Fusilli, 300 g Rindergehacktes, 1 Zwiebel, 500 ml passierte Tomaten, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, ½ Aubergine, 1 Möhre, 1 Zucchini, 2 EL ital. Kräuter, 200 g Gouda, Salz, 1 – 2 TL Knoblauchpulver, Paprikapulver

Fenchel-Clementinen-Salat mit Avocado

Den Fenchel putzen, waschen und trockentupfen. Das Fenchelgrün abscheiden und zum Garnieren beiseitelegen. Den Fenchel in sehr dünne Scheiben hobeln und in eine große Schüssel geben. Senf, Honig und Essig miteinander verrühren. Das Öl unter Rühren zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Fenchel gießen und unterheben. Die Schalotte schälen und in dünne Ringe schneiden, zum Fenchel geben. Die Clementinen, die Orangen und die Blutorange waschen und mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut am Fruchtfleisch verbleibt. In Scheiben schneiden und abwechseln mit der Fenchelmischung auf Tellern verteilen. Minze waschen und trockentupfen, Blättchen abzupfen und mit dem Fenchelgrün zum Salat geben. Zum Schluss die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Die Frucht in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen, das Baguette in Scheiben schneiden, den Gorgonzola darauf verteilen und im Backofen 5 Minuten überbacken. Mit dem Salat servieren.

Brokkoli mit Tofu (2 Personen)

Den Tofu abtropfen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Sojasauce, Zitronensaft und 1 EL Öl verrühren. Knoblauch abziehen und dazu pressen. Den Tofu in der Marinade wenden und 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen den Brokkoli putzen, die kleinen Röschen von den Stielen trennen. Die dicken Stiele schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote vierteln, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Sprossen abspülen. Den Wok oder eine große Pfanne stark erhitzen und 1 EL Öl darin heiß werden lassen. Tofu abtropfen lassen, (Marinade aufheben!) und im heißen Öl mit den Cashewkernen unter Rühren 2 – 3 Minuten braten. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm halten. Das übrige Öl erhitzen, den Brokkoli darin 4 Minuten unter Rühren braten. Die Paprikastreifen dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Tofu, Sprossen und Cashewkerne unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tofumarinade mit Brühe und Speisestärke verquirlen, ohne dass sich Klümpchen bilden und in den Wok/Pfanne angießen. Alles 1 Minuten bei starker Hitze kochen lassen, bis die Sauce leicht angedickt ist.

Sprossenpuffer

Zwiebeln fein würfeln, mit Sprossen und feingehacktem Basilikum vermischen. Mehl und Eier hinzufügen, würzen und mit dem Pürerstab grob pürieren, so dass ein glatter Teig entsteht. Aus diesem Teig flache Puffer formen und in heißem Öl goldgelb backen.

Nudel-Gemüse-Auflauf

Die Nudeln kochen (nicht zu weich!), in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Das Rinderhackfleisch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Aubergine und die Zucchini schälen und würfeln. Die Paprika waschen, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika und Zwiebel würfeln. Die passierten Tomaten und das Gemüse gar kochen. Mit Salz, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Die italienischen Kräuter zufügen. Den Gouda in Streifen schneiden. Nudeln, Gemüse, etwas Käse und Rindfleisch in eine Auflaufform füllen. Den restlichen Gouda auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 200 ° C ca. 20 – 30 Minuten backen.